

## PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA SEKOLAH PAGI DENGAN SEKOLAH SIANG

(Studi pada siswa kelas VIII SMPN 1 Balong Panggang dan SMP UDKP Kedamean, Gresik)

**Wahyu Setyo Nugroho**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

**Faridha Nurhayati**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Pada umumnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dilaksanakan pagi hari sampai siang hari, seperti kegiatan pembelajaran di SMPN 1 Balong Panggang dilaksanakan pada jam 1-2 (07.00 – 08.20) dan 3-4 (08.20 – 10.05), dengan kondisi udara yang masih segar kegiatan pembelajaran penjasorkes berjalan dengan maksimal. Sedangkan pada sekolah siang di SMP UDKP Kedamean, pembelajarannya dilaksanakan siang hari sampai sore hari, yaitu dilaksanakan pada jam 3-4 (13.40-14.50) dan jam 5-6 (15.15-16.25), dengan kondisi udara yang panas dan sudah tercampur polusi. Kondisi pembelajaran akan berpengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan siswa. Pada pembelajaran pagi hari, siswa cenderung bersemangat, sedangkan pada sore hari, siswa cenderung malas melakukan aktivitas jasmani.

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah pagi dengan sekolah siang pada siswa SMP Negeri 1 Balong Panggang Gresik dan SMP UDKP Kedamean Gresik. 2) Untuk mengetahui manakah yang lebih baik tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah pagi dengan siswa sekolah siang. Jenis penelitian ini adalah penelitian perbandingan (*comparative research*). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Cluster random sampling*. Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa pada penelitian ini menggunakan TKJI (tes kebugaran jasmani Indonesia). Analisis data menggunakan *mann-whitney test*.

Berdasarkan hasil perhitungan data diperoleh hasil: nilai rata-rata dari hasil tes TKJI untuk siswa sekolah pagi memiliki nilai rata-rata sebesar 15,38 (kategori sedang). Sedangkan nilai rata-rata dari hasil tes TKJI untuk siswa sekolah siang memiliki nilai rata-rata sebesar 13,38 (kategori kurang). Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dilihat Dari hasil uji *Mann-Whitney Test* menunjukkan bahwa nilai signifikan (0,000) lebih kecil dari nilai alpha (5%) atau 0,05. Sehingga dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Jadi ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah pagi (SMPN 1 Balong Panggang) dengan sekolah siang (SMP UDKP Kedamean). Hal ini menunjukkan bahwa siswa sekolah pagi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa sekolah siang dengan selisih rata-rata 2.

**Kata Kunci:** Tingkat kebugaran jasmani, siswa sekolah pagi, siswa sekolah siang.

### Abstract

Generally, Penjasorkes is executed at morning until noon, like a learning activity in SMPN 1 Balong Panggang that executed at the first and second period (07.00-08.20) and third and fourth period (08.20-10.05), with a fresh condition, so the learning activity can run optimally. While on the afternoon school at SMP UDKP Kedamean, learning is executed at afternoon until evening, that is at third and fourth period (13.40-14.50) and fifth and sixth period (15.15-16.25), with hot condition and have polluted. Learning condition will affect to the students' activities. In the morning, students tend to be more energetic, while in the afternoon, students tend to be lazy to do physical activities.

The aims of this research are: 1) To find out the difference of physical fitness level of students between morning school students and afternoon school students in SMPN 1 Balong Panggang and SMP UDKP Kedamean, Gresik. 2) To find out what is the best whether physical fitness level of morning school students and afternoon school students. The type of this research is *comparative research*. Sample collection in this research uses a *cluster random sampling* method. To measure the students physical fitness level, this research uses TKJI (Physical Fitness Test of Indonesia), data analysis uses Mann Whitney test.

Based on the data calculation result obtained: average score from TJKI test for morning school students is 15.38 (medium category). While the average score for afternoon school students is 13.38 (poor category). Based on the data analysis and discussion, Mann-Whitney Test shows that significant score (0.000) is smaller than alpha score (5%) or 0.05. So  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected.

Thus, there is significant difference on physical fitness level between morning school students (SMPN 1 Balong Panggang) and afternoon school students (SMP UDKP Kedamean). It means that morning school students have better physical fitness than afternoon school students with average quarrel 2.

**Keywords:** Physical fitness level, morning school students and afternoon school students.

## PENDAHULUAN

Pada saat ini manusia mulai menyadari betapa pentingnya melakukan olahraga. Karena dengan berolahraga dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan jasmani dan rohani kita. Olahraga terbukti cukup mampu mengurangi stres yang bisa kita alami kapan saja. Olahraga bisa meregangkan otot-otot, membuat tubuh dan otak kita akan terasa segar. Hal ini tentu dapat mengurangi stress yang kita alami. (Otenz,Itep.2012.http://giant41.blogspot.com/2012/06/manfaat-olahraga-bagi-tubuh.html, diakses 17 Desember 2012).

Kegiatan olahraga di sekolah dinamakan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dan telah menjadi mata pelajaran yang wajib dilaksanakan setiap menempuh jenjang dan tingkat pendidikan apapun.

Dari beberapa tujuan Penjasorkes salah satunya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik bisa diperoleh dari aktifitas olahraga yang dilakukan secara rutin dan terprogram. Aktifitas olahraga di sekolah diaplikasikan pada mata pelajaran penjasorkes yang memfasilitasi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui media dalam pembelajaran yang ada.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno, 1992 : 9). Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan beberapa macam tes, salah satunya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa pembelajaran penjasorkes dapat dilaksanakan pada pagi dan siang hari. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, di SMPN 1 Balong Panggang Gresik kegiatan pembelajaran dimulai pagi hari sampai siang hari. Suasana lingkungan pada pagi hari sangat menunjang aktivitas siswa, karena udaranya sejuk dan belum tercampur polusi. Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dilaksanakan pada jam 1-2 (07.00 – 08.20) dan 3-4 (08.20 – 10.05) dan waktunya dikurangi 25 menit untuk istirahat.

Sedangkan di SMP UDKP (Unit Daerah Kerja Pembangunan). Kedamean Gresik yang pembelajarannya dilakukan pada siang sampai sore hari. Dalam pembelajaran penjasorkes biasanya dilaksanakan pada jam 3-4 (13.40-14.50) dan jam 5-6 (15.15-16.25), suasananya berbeda dengan pagi hari, karena kondisi udara terasa panas dan banyak tercampur polusi, sehingga siswa kurang bersemangat ketika mengikuti pembelajaran.

Dari uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah pagi dengan sekolah siang di SMPN 1 Balong Panggang dan SMP UDKP Kedamean.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan yang diukur dengan tes TKJI.

Sekolah pagi adalah sekolah yang pelaksanaan pembelajaran dimulai pagi hari sampai siang hari. Sekolah pagi yang dilaksanakan pagi hari mulai jam 07.00 – 12.30 WIB, dan jam penjasorkesnya pada jam ke 1-2 dan 3-4 dari kelas VII, VIII, IX setiap pagi. (Kurikulum Sekolah SMP Negeri 1 Balong Panggang)

Sekolah Siang adalah sekolah yang pelaksanaan pembelajaran dimulai siang hari sampai sore hari. Sekolah siang yang dilakukan siang hari mulai jam 12.30 – 17.00 WIB dari jam ke 1-7, dan jam penjasorkesnya pada kelas VII jam 3-4 dan 6-7, pada kelas VIII jam 5-6 dan 6-7 yang berbeda hari, pada kelas IX jam 4-5 dan 6-7 setiap sore. (Kurikulum sekolah SMP UDKP Kedamean)

Berdasarkan kurikulum di SMP Negeri 1 Balong Panggang kabupaten Gresik untuk jadwal pembelajaran sebagai berikut :

Tabel 1 Jadwal dan Jam Pembelajaran Sekolah Pagi

Jam Pembelajaran	Waktu
Jam Ke 1	07.00 – 07.40
Jam Ke 2	07.40 – 08.20
Jam Ke 3	08.20 – 09.00
Istirahat	09.00 – 09.25
Jam Ke 4	09.25 – 10.05
Jam Ke 5	10.05 – 10.45
Istirahat	10.45 – 11.10
Jam Ke 6	11.10 – 11.50
Jam Ke 7	11.50 – 12.50

(Kurikulum Sekolah SMP Negeri 1 Balong Panggang)

Berdasarkan kurikulum di SMP UDKP Kedamean kabupaten Gresik untuk jadwal pembelajaran sebagai berikut:

Tabel 2. Jadwal dan Jam Pembelajaran Sekolah Siang

Jam Pembelajaran	Waktu
Jam Ke 1	12.30 – 13.15
Jam Ke 2	13.15 – 13.40
Jam Ke 3	13.40 – 14.15
Jam Ke 4	14.15 – 14.50
Istirahat	14.50 – 15.15
Jam Ke 5	15.15 – 15.50
Jam Ke 6	15.50 – 16.25
Jam Ke 7	16.25 – 17.00

(Kurikulum sekolah SMP UDKP Kedamean)

Dari kedua tipe sekolah tersebut (pagi dan siang) tidak ada perbedaan dalam hal jumlah dan jadwal pembelajaran, hanya yang membedakan adalah waktu pelaksanaannya. Demikian juga dalam pembelajaran penjasorkes, sekolah pagi dilaksanakan pada jam 1-2 dan 3-4 pagi, sedangkan sekolah siang jam 3-4 dan 5-6, sore hari.

Dari perbedaan tersebut, memang ada beberapa pertimbangan. Biasanya di pagi hari, siswa lebih bersemangat untuk melaksanakan aktifitas fisik selama proses pembelajaran, sedangkan di sore hari, mereka cenderung kurang bersemangat. Ada beberapa alasan bahwa olahraga di pagi hari lebih baik dari pada olahraga di siang hari, karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya.

Di bawah ini adalah 3 alasan olahraga pagi hari lebih baik, antara lain : (a) Memperbaiki dan meningkatkan suasana hati (*mood*). (b) Membantu membakar lebih banyak kalori. (c) Udara lebih bersih. (Harmandini, Felicitas. 2012. <http://female.kompas.com/read/2012/04/09/1345132/3.Alasan.Olahraga.Pagi.Lebih.Baik>, diakses 2 mei 2012).

Istilah kebugaran jasmani sebenarnya merupakan terjemahan dari istilah *Physical Fitness*. Dalam Bahasa Indonesia istilah tersebut diterjemahkan menjadi Kebugaran Jasmani, Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Jasmani serta ada yang menerjemahkan dengan Kesamaptaaan Jasmani.

kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Semakin tinggi tingkat Kebugaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

Kebugaran jasmani menurut Nurhasan dkk, (2005 : 18) meliputi beberapa komponen, komponen-komponen tersebut dapat dikelompokkan dalam dua aspek yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
  1. Kekuatan (*Strength*)
  2. Kelenturan (*Flexibility*)
  3. Komposisi Tubuh
  4. Daya Tahan (*Endurance*)
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan
  1. Kecepatan (*Speed*)
  2. Daya (*Power*)
  3. Kelincahan (*Agility*)
  4. Keseimbangan (*Balance*)
  5. Koordinasi (*Coordination*)
  6. Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*)

Menurut Nurhasan, dkk (2005: 21), faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jasmani adalah:

- a. Genetik
- b. Umur
- c. Jenis Kelamin
- d. Aktivitas Fisik
- e. Kebiasaan Olahraga

- f. Status Gizi
- g. Kadar Hemoglobin
- h. Status Kesehatan
- i. Kebiasaan Merokok
- j. Kecukupan Istirahat

Berdasarkan tinjauan latar belakang dan kajian pustaka yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dibuatlah suatu jawaban sementara dan selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya melalui penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu: Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah pagi dengan siswa sekolah siang pada siswa kelas VIII SMPN 1 Balong Panggang dan SMP UDKP Kedamean Gresik.

## METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis dan desain penelitian perbandingan (*comparative research*) adalah penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2009: 53).

Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Balong Panggang Gresik yang terdiri dari 8 kelas dari kelas A – H dan jumlah siswa perkelas A – G 32 siswa dan kelas H berjumlah 30 sehingga semuanya berjumlah 254 siswa. dan siswa SMP UDKP Kedamean Gresik yang terdiri dari 2 kelas dan kelas A terdiri dari 48 siswa, kelas B terdiri dari 43 sehingga semuanya berjumlah 91 siswa. Sehingga jumlah seluruh populasi adalah 345 siswa.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode "*cluster random sampling*". Yang mana metode *Cluster random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dipilih bukan individu melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster* (Maksum, 2009: 43).

Dalam pengambilan sampel yaitu dengan cara mengundi dari keseluruhan kelas VIII diambil satu kelas. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu kelas VIII A berjumlah 32 siswa dari SMP Negeri 1 Balong Panggang dan kelas VIII A berjumlah 48 siswa dari SMP UDKP Kedamean.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah pagi pada siswa SMP Negeri 1 Balong Panggang dan sekolah siang pada siswa SMP UDKP Kedamean, harus melakukan kelima butir tes secara beruntun sesuai dengan urutan butir tes (TKJI). Sedangkan waktu antara tes yang satu dengan berikutnya paling lama 3 menit. Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri dari :

1. Untuk putra terdiri dari :
  - a. Lari 50 meter
  - b. Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
  - c. Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
  - d. Loncat tegak (*vertical jump*)
  - e. Lari 1000 meter
2. Untuk putri terdiri dari :
  - a. Lari 50 meter
  - b. Gantung siku tekuk (*tahan pull up*) selama 60 detik
  - c. Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik



d. Loncat tegak (*vertical jump*)

e. Lari 800 meter

(Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 1999)

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin (2) Stopwatch (3) Bendera start (4) Tiang pancang (5) Nomor dada (6) Palang tunggal untuk gantung siku (7) Papan berskala untuk papan loncat (8) Serbuk kapur (9) Penghapus (10) Formulir tes (11) Peluit (12) Kamera digital (13) Alat tulis dll

Untuk mengetahui berapa besar hasil penelitian ini, maka penulis menggunakan beberapa rumus sebagai berikut: (Mean, Varian, Standart Deviasi, Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji *Mann Whitney*)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data pada penelitian ini merupakan penilaian terhadap perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara sekolah pagi dan sekolah siang.

Pada deskripsi data ini membahas tentang klasifikasi, rata-rata (mean), Varian (S), standart deviasi (SD), uji normalitas, uji homogenitas dan uji beda atau Mann Whitney. Berdasarkan analisis dengan menggunakan program SPSS.

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah kebugaran jasmani siswa sekolah pagi (SMPN 1 Balong Panggang) seperti dalam tabel berikut:

Tabel 3. Data Kebugaran Jasmani Sekolah Pagi

Kelompok	N	M	S	SD	Min	Mak
SMPN 1 Balong Panggang	32	15,38	8,243	2,871	10	21

Sedangkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat di ketahui jumlah kebugaran jasmani siswa sekolah siang (SMP UDKP Kedamean) seperti dalam tabel berikut :

Tabel 4. Data Kebugaran Jasmani Sekolah Siang

Kelompok	N	M	Varian	SD	Min	Mak
SMP UDKP Kedamean	48	13,38	4,199	2,049	7	18

Untuk hasil persentase dari kategori kebugaran jasmani antara sekolah pagi dengan sekolah siang dapat diuraikan pada tabel berikut ini:

Tabel 5 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Pagi dan Sekolah Siang

Kategori	SMPN 1 Balong Panggang (Sekolah Pagi)		SMP UDKP Kedamean (Sekolah Siang)	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Kurang Sekali	0	0	1	2,08
Kurang	5	15,62	25	52,08

Sedang	19	59,38	18	37,5
Baik	8	25	4	8,33
Baik Sekali	0	0	0	0

Dari penghitungan pada tabel 5 tentang hasil kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Balong Panggang dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 5 siswa atau sebesar 15,62%, siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 19 siswa atau sebesar 59,38%, siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 8 siswa atau sebesar 25%, dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada.

Sedangkan hasil kebugaran jasmani siswa SMP UDKP Kedamean dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau sebesar 2,08%, siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 25 siswa atau sebesar 52,08%, siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 18 siswa atau sebesar 37,5%, siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 4 siswa atau sebesar 8,33%, dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-smirnov Test* dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikan dari hasil hitung *Kolmogorov-smirnov* berada dibawah nilai alpha (5%) atau 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sedangkan jika nilai signifikan dari nilai hitung *Kolmogorov-smirnov* di atas nilai alpha (5%) atau 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Berikut ini hipotesis dari pengujian normalitas :

$H_a$  : Data berdistribusi normal

$H_0$  : Data tidak berdistribusi normal

Tabel 6 Perhitungan Normalitas

Kebugaran Jasmani	Kolmogorov-smirnov Z	Sig.	Keterangan
SMPN 1 Balong Panggang	0,904	0,388	Normal
SMP UDKP Kedamean	1,158	0,020	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Balong Panggang dengan nilai signifikan lebih besar dari pada nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain  $\text{Sig} > \alpha$  ( $0,388 > 0,05$ ) sehingga diputuskan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Serta untuk nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa SMP UDKP Kedamean dengan nilai signifikan lebih kecil dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain  $\text{Sig} < \alpha$  ( $0,020 < 0,05$ ) sehingga diputuskan  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa data memenuhi asumsi tidak normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui variasi data dalam sebuah kelompok.

Tabel 7. Distribusi Hasil Uji Homogenitas

Nilai F hitung	Nilai F tabel	Kategori
13,231	19,48	Homogen

Dengan ketentuan sebagai berikut: bila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka dinyatakan data homogen. Sedangkan bila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka dinyatakan data heterogen. Sehingga terlihat pada hasil uji homogenitas di ketahui nilai  $F_{hitung}$  (13,231)  $< F_{tabel}$  (19,48), sehingga ini mengindikasikan bahwa cukup bukti untuk menyatakan bahwa variasi data adalah homogen.

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya dilakukan pengujian perbedaan rata-rata dengan menggunakan *Statistical Program For Solution Science (SPSS) For Windows evaluations 20.0*, yang nilainya disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 8 Uji beda Kebugaran Jasmani Siswa Berdasarkan Sekolah menggunakan Uji Mann-Whitney Test

Sekolah	N	Mean	SD	Z	Sig.
SMPN 1 Balong Panggang	32	15,38	2,871	-3,552	0,000
SMP UDKP Kedamean	48	13,38	2,049		

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus *mann whitney test* diperoleh nilai rata-rata siswa SMPN 1 Balong Panggang sebesar 15,38 sedang siswa SMP UDKP Kedamean memiliki rata-rata sebesar 13,38. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sekolah pagi (SMPN 1 Balong Panggang) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa sekolah siang (SMPN UDKP Kedamean).

Untuk mengetahui keberartian koefisien uji beda dua rata-rata antara siswa SMPN 1 Balong Panggang dengan siswa SMP UDKP Kedamean maka dilakukan uji *Mann-Whitney Test*. Dari hasil uji *Mann-Whitney Test* menunjukkan bahwa nilai signifikan (0,000) lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (5%) atau 0,05. Sehingga dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah pagi (SMPN 1 Balong Panggang) dengan sekolah siang (SMP UDKP Kedamean). Hal ini menunjukkan bahwa siswa sekolah pagi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa sekolah siang dengan selisih rata-rata 2.

Pembahasan ini didasarkan pada analisis yang telah dilakukan untuk menjelaskan kenapa ada perbedaan kebugaran jasmani pada siswa sekolah pagi dengan sekolah siang di sekolah yang berbeda yaitu SMPN 1 Balong Panggang dan SMPN UDKP Kedamean. Diketahui bahwa siswa sekolah pagi mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa sekolah siang.

Dengan melihat data kebugaran jasmani antara siswa sekolah pagi dengan siswa sekolah siang terdapat perbedaan kebugaran jasmani. Hal ini disebabkan

beberapa faktor yaitu aktifitas fisik, kebiasaan olahraga pada sekolah siang tidak tercukupi dengan maksimal, sehingga kebugaran jasmaninya masuk kategori kurang. Hal tersebut dikarenakan kegiatan siswa sebelum sekolah digunakan untuk bermain dan tidur dan pola hidup tidak terprogram dengan baik. Faktor udara dan teriknya matahari yang panas menyebabkan siswa lebih malas-malasan dan kurang aktif saat pembelajaran penjasorkes akibatnya pembelajaran kurang maksimal.

Sedangkan pada sekolah pagi aktifitas dimulai pagi hari dengan kandungan udara yang segar sehingga aktifitas olahraga lebih maksimal, siswanya sangat antusias saat pembelajaran penjasorkes sehingga pembelajaran lebih efektif, setelah pulang sekolah aktifitas fisik dilakukan dengan mengikuti ekstrakurikuler yang ada di sekolah sehingga kebugaran jasmaninya meningkat.

Secara umum, kualitas udara lebih baik pada saat pagi hari dari pada siang hari. Sehingga ketika berolahraga di pagi hari kita dapat menghirup udara yang lebih bersih. Udara pagi juga lebih banyak mengandung oksigen dari pada sore hari jadi dapat membantu untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Karena oksigen murni yang dikeluarkan tumbuhan tentunya belum terkontaminasi oleh berbagai polusi udara dan ini juga dapat mencuci paru-paru. Di pagi haripun terpapar matahari pagi. Saat terpapar matahari pagi, tubuh menghasilkan vitamin D dalam jumlah besar yang bisa menguatkan tulang. (<http://boomboomcrunch.wordpress.com/2012/08/15/manfaat-menghirup-udara-segar-di-pagi-hari/>, diakses 10 oktober 2012).

## PENUTUP

### Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah dan hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah pagi dengan sekolah siang, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa sekolah pagi dengan siswa sekolah siang. (2) Siswa sekolah pagi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dengan nilai rata-rata sebesar 15,38 dari pada siswa sekolah siang dengan nilai rata-rata sebesar 13,38, dengan demikian selisih nilai rata-rata sebesar 2.

### Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah: (1) Bagi Peneliti, hasil penelitian ini bukan merupakan kesimpulan secara umum, penelitian masih perlu dikembangkan lagi, sehingga penelitian ini perlu dikaji ulang dengan menggunakan sampel yang lebih banyak sehingga akan didapat hasil yang lebih signifikan. (2) Bagi sekolah, perlu adanya sosialisasi kepada kepala sekolah, guru, siswa yang bersangkutan dan terutama sekolah SMP UDKP Kedamean bahwa kebugaran jasmani siswanya masuk kategori kurang, perlu adanya pergantian jam olahraga didahulukan pada pagi hari, perlu adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani yang disampaikan guru penjasorkes kepada siswa, adanya pemberitahuan

hasil tes TKJI kepada orang tua siswa, agar orang tua dapat memantau meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan melakukan aktifitas olahraga di luar jam sekolah. (3) Bagi Siswa, hendaknya siswa lebih memperbanyak aktifitas fisik baik pada saat pembelajaran penjasorkes di sekolah maupun aktifitas fisik di luar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatam Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ateng, Abdulkadir, H. 1986. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Boomboomcrunch, 15 Agustus 2012. *Manfaat Menghirup Udara Segar Di Pagi Hari*, (Online). (<http://boomboomcrunch.wordpress.com/2012/08/15/manfaat-menghirup-udara-segar-di-pagi-hari/>), diakses 10 oktober 2012).
- Depdiknas. 1999. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani Rekreasi.
- Harmandini, Felicitas. 2012. *3 Alasan Olahraga Pagi Lebih Baik*, (Online). (<http://female.kompas.com/read/2012/04/09/1345132/3.Alasan.Olahraga.Pagi.Lebih.Baik>), diakses 2 mei 2012).
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Muharai. 2004. *Refleksi Pendidikan Masa Kini*. Surabaya : FIP – Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petuntuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Otenz,Itep. 1 Juni 2012. *Manfaat Olahraga Bagi Tubuh*, (Online). (<http://giant41.blogspot.com/2012/06/manfaat-olahraga-bagi-tubuh.html>), diakses 17 Desember 2012).
- Rizal C, Aprilatul. 2011. *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Pada Pembelajaran pendidikan jasmani jam 07.00 – 08.30 Dengan Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani 15.00 – 16.30*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : FIK Unesa.
- Sriundi M, I Made. 2008. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Isori Jawa Timur.
- Sriundi M, I Made. 2010. *Pengantar Perencanaan Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penelitian Skripsi*. Surabaya : Unesa University Press.